



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Jaroslav Duroška, Žitavská 22, 921 07 Bratislava, GSM: +421903476675,
E-mail: duroska.jaro@gmail.com

Správa trénera CTM - Západ VT Bratislava 07. – 08. 02. 2014

Tréneri: Jaroslav Duroška, Lukáš Sýkora, Richard Kögler, Ernest Matúš.

Obsah a zameranie VT: výber pretekárov do CTM (testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti, testovanie technických zručností), nácvik techník, randori.

Miesto konania: Bratislava, Sokolská ul. 1, telocvična T.J. Sokol Bratislava I, Vinohrady.

Stravovanie: v reštaurácii U Sokola, vedľa telocvične.

Ubytovanie: v telocvični T.J. Sokol Bratislava I, Vinohrady na tatami v spacákoch.

Pozvaní pretekári:

Pozvaní pretekári (mimo Bratislavskí):			
	Meno a Priezvisko	Oddiel	Rok narodenia
01	HORÁČEK ANDREJ	1. JC Pezinok	1999
02	NAVARA DOMINIK	1. JC Pezinok	1998
03	MITROVIČ FILIP	1. JC Pezinok	2000
04	SZLADICSEK ALEXEJ	AŠK Slávia Trnava	1998
05	KOPECKÝ MÁRIO	AŠK Slávia Trnava	1997
06	MAJER MARTIN	AŠK Slávia Trnava	1997
07	MURÁNY ATTILA	ŠK Kolárovo	1998
08	DÉCSI DORA	ŠK Kolárovo	1997

Pozvaní pretekári (Bratislavskí):			
	Meno a Priezvisko	Oddiel	Rok narodenia
01	GALLARDE CARLOS	Slávia STU Bratislava	2001
02	GERŠIOVÁ NINA	Slávia STU Bratislava	2001
03	TOROK PATRIK	Slávia STU Bratislava	2001
04	MURČO RICHARD	Slávia STU Bratislava	2001
05	KUBALOVÁ ALEXANDRA	Slávia STU Bratislava	2001
06	POLÁK LUKÁŠ	Slávia STU Bratislava	2001
07	KVETÁK VIKTOR	Slávia STU Bratislava	2000
08	TURAC DENIS	Slávia STU Bratislava	2000
09	MLYNARČÍK MATEJ	Slávia STU Bratislava	2000



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Jaroslav Duroška, Žitavská 22, 921 07 Bratislava, GSM: +421903476675,
E-mail: duroska.jaro@gmail.com

10	KOZÁNEK MARKO	<i>Slávia STU Bratislava</i>	2000
11	SZABO MILAN	<i>Slávia STU Bratislava</i>	2000
12	HORVÁTH SEBASTIÁN	<i>Slávia STU Bratislava</i>	2000
13	NAŇO ADAM	<i>Slávia STU Bratislava</i>	2000
14	MOKOŠ MARTIN	<i>Slávia STU Bratislava</i>	1999
15	GADZHIEV DALGAT	<i>Slávia STU Bratislava</i>	1999
16	BENKO JOZEF	<i>Slávia STU Bratislava</i>	1999
17	BASALIUKOV VLADISLAV	<i>Slávia STU Bratislava</i>	1999
18	FILO NORBERT	<i>Slávia STU Bratislava</i>	1999
19	ŠMÍDA MICHAL	<i>Slávia STU Bratislava</i>	1998
20	GÁBOR ŠTEFAN	<i>Slávia STU Bratislava</i>	1998
21	NAŇO ANDREJ	<i>Slávia STU Bratislava</i>	1998
22	ŠÍPOŠOVÁ KATARÍNA	<i>Slávia STU Bratislava</i>	1998
23	ŠÍPOŠ JÁN	<i>Slávia STU Bratislava</i>	1997
24	ALMÁŠIOVÁ NATÁLIA	<i>Slávia STU Bratislava</i>	1997
25	DUGOVIČ ROMAN	<i>Sokol Bratislava</i>	1997
26	VAGNER FILIP	<i>Sokol Bratislava</i>	1999
27	ČAČO DANIEL	<i>Sokol Bratislava</i>	2001

Celkovo 35 pozvaných.

Zúčastnení pretekári:

Zúčastnení pretekári (mimo Bratislavskí):			
	Meno a Priezvisko	Oddiel	Účasť
01	HORÁČEK ANDREJ	1. JC Pezinok	áno
02	NAVARA DOMINIK	1. JC Pezinok	áno
03	MITROVIČ FILIP	1. JC Pezinok	áno
04	PAVLOVIČ JURAJ	1. JC Pezinok	áno
05	GAŠPAROVIČ MATÚŠ	1. JC Pezinok	áno
06	KURA LUKÁŠ	JC STROJÁR Malacky	áno
07	SZLADICSEK ALEXEJ	AŠK Slávia Trnava	USK Praha???
08	KOPECKÝ MÁRIO	AŠK Slávia Trnava	USK Praha???
09	MAJER MARTIN	AŠK Slávia Trnava	USK Praha???
10	MURÁNY ATTILA	ŠK Kolárovo	Lyžiarsky výcvik
11	DÉCSI DORA	ŠK Kolárovo	Lyžiarsky výcvik



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Jaroslav Duroška, Žitavská 22, 921 07 Bratislava, GSM: +421903476675,
E-mail: duroska.jaro@gmail.com

Zúčastnení pretekári (Bratislavskí):			
	Meno a Priezvisko	Oddiel	Účasť
01	GALLARDE CARLOS	Slávia STU Bratislava	áno
02	GERŠIOVÁ NINA	Slávia STU Bratislava	áno
03	TOROK PATRIK	Slávia STU Bratislava	áno
04	MURČO RICHARD	Slávia STU Bratislava	áno
05	KUBALOVÁ ALEXANDRA	Slávia STU Bratislava	zranená
06	POLÁK LUKÁŠ	Slávia STU Bratislava	áno
07	KVETÁK VIKTOR	Slávia STU Bratislava	áno
08	TURAC DENIS	Slávia STU Bratislava	áno
09	MLYNARČÍK MATEJ	Slávia STU Bratislava	áno
10	KOZÁNEK MARKO	Slávia STU Bratislava	áno
11	SZABO MILAN	Slávia STU Bratislava	áno
12	HORVÁTH SEBASTIÁN	Slávia STU Bratislava	zranený
13	NAŇO ADAM	Slávia STU Bratislava	áno
14	MOKOŠ MARTIN	Slávia STU Bratislava	áno
15	GADZHIEV DALGAT	Slávia STU Bratislava	áno
16	BENKO JOZEF	Slávia STU Bratislava	áno
17	BASALIUKOV VLADISLAV	Slávia STU Bratislava	áno
18	FILO NORBERT	Slávia STU Bratislava	áno
19	ŠMÍDA MICHAL	Slávia STU Bratislava	Dor. repre SR
20	GÁBOR ŠTEFAN	Slávia STU Bratislava	áno
21	NAŇO ANDREJ	Slávia STU Bratislava	zranený
22	ŠÍPOŠOVÁ KATARÍNA	Slávia STU Bratislava	áno
23	ŠÍPOŠ JÁN	Slávia STU Bratislava	neospravedlnený
24	ALMÁŠIOVÁ NATÁLIA	Slávia STU Bratislava	neospravedlnená
25	DUGOVIČ ROMAN	Sokol Bratislava	áno
26	VAGNER FILIP	Sokol Bratislava	áno
27	ČAČO DANIEL	Sokol Bratislava	neospravedlnený

Celkovo 26 zúčastnených.



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Jaroslav Duroška, Žitavská 22, 921 07 Bratislava, GSM: +421903476675,
E-mail: duroska.jaro@gmail.com

PROGRAM SÚSTREDENIA:

07. 02. 2014 (piatok)

17,30 hod – zraz pretekárov

18,00 – 20,30 hod – Testy technickej zdatnosti.

Rozohriatie – štafetové behy v dvojiciach so zaradovaním rozličných úloh, 15 min

Rozcvičenie – všeobecné na mieste, 10 min,

Pády vo dvojiciach – mae-ukemi, ushiro-ukemi, yoko-ukemi, 5 min,

Testy technickej zdatnosti - na nasledovné chmaty: harai-goshi, ippon-seoi-nage, kouchi-gari, ouchi-gari, tai-otoshi, na pravú aj na ľavú stranu, tokuj-waza 60 sekúnd uchi-komi, potom 60 sekúnd nage-komi na počet nástupov a počet hodov.

Výklus 5 x okolo telocvične,

Strečing, 10 min.

21,00 hod – večera

22,00 hod – nočný kľud

08. 02. 2014 (sobota)

09,00 – 11,00 hod - Testy všeobecnej pohybovej zdatnosti

Rozohriatie člnkové behy, rozcvičenie (všeobecné), 15 min,

Testy všeobecnej pohybovej zdatnosti (vznosy, trojskok, šplh na lane, hod medicinbalom, hĺbka predklonu, zhyby), 120 min,
Strečing, 10 min.

11,00 – 12,30 hod – Tréning džudo.

Rozohriatie – štafetové behy v dvojiciach so zaradovaním rozličných úloh, 15 min

Rozcvičenie – všeobecné na mieste, 10 min,

Pády vo dvojiciach – mae-ukemi, ushiro-ukemi, yoko-ukemi, 5 min,

Randori v ne-waza 3 x 4 min,

Odpočinok 4 min,

Randori v tachi-waza 3 x 4 min

Odpočinok 4 min,

Randori v tachi-waza 4 x 20 s,



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Jaroslav Duroška, Žitavská 22, 921 07 Bratislava, GSM: +421903476675,
E-mail: duroska.jaro@gmail.com

13,00 hod – obed a ukončenie sústredenia.

Stručné hodnotenie VT: Som spokojný s účasťou až na pretekárov z Trnavy, ktorí sa údajne mali v čase konania VT zúčastniť na USK Praha. Som spokojný s nasadením a podanými výkonmi pretekárov aj keď bolo na nich vidieť únavu z v tom týždni absolvovanom VT Bratislava. Podmienky na tréningovanie, stravovanie a nocľah boli vďaka podpore TJ Sokol Vinohrady na slušnej úrovni. Nevyskytli sa žiadne problémy s disciplínou. Výsledky testov budú konzultované s oddielovými trénermi. Testovacie tabuľky boli zaslané do Trnavy, Kolárova a do Patrónky BA, aby si tréneri otestovali svojich pretekárov, ktorí sa nemohli zúčastniť na VT. Na základe výsledkov testov a konzultácie s oddielovými trénermi bude stanovený 15 členný káder CTM – západ.

Príloha č.1: Predbežný káder CTM – západ na rok 2014

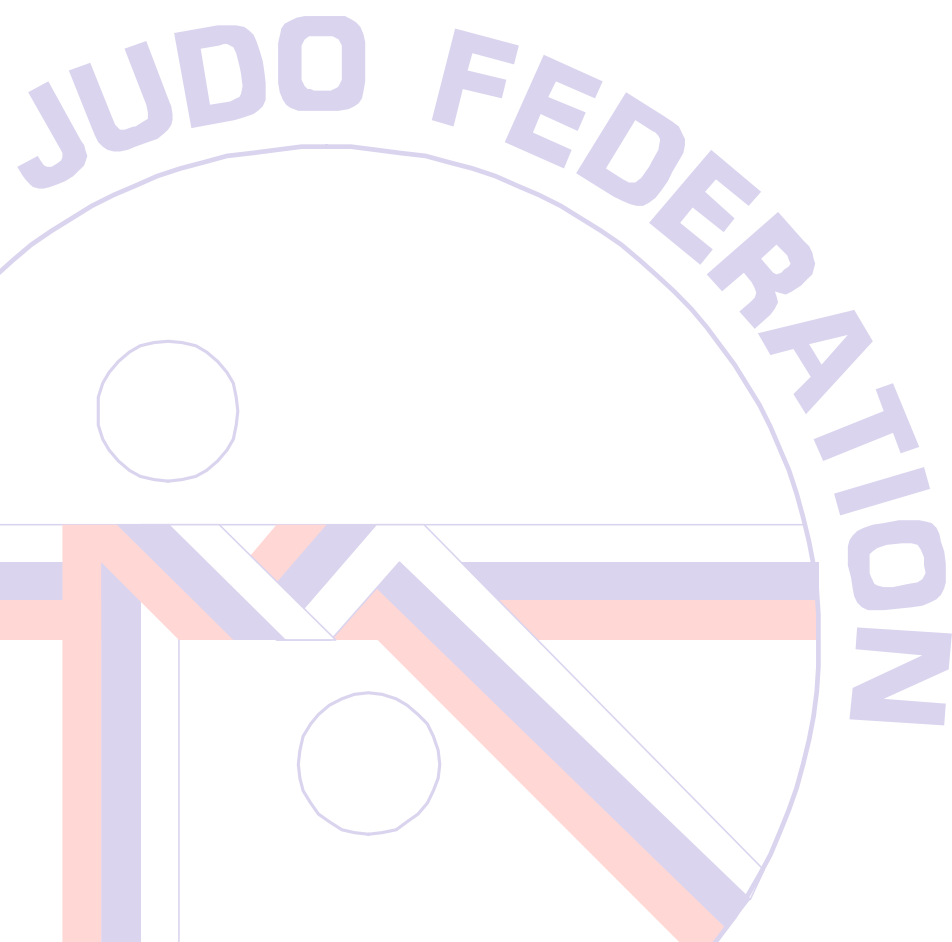
v Bratislave
28. 02. 2014

Jaroslav Duroška
tréner CTM - Západ

Lukáš Sýkora
asistent trénera

Richard Kögler
asistent trénera

Ernest Matúš
asistent trénera





SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Jaroslav Duroška, Žitavská 22, 921 07 Bratislava, GSM: +421903476675,
E-mail: duroska.jaro@gmail.com

Príloha č. 1:

Predbežný káder CTM – západ 2014			
	Meno a Priezvisko	Oddiel	Rok narodenia
01	NAVARA DOMINIK	1. JC Pezinok	1998
02	GÁBOR ŠTEFAN	Slávia STU Bratislava	1998
03	DUGOVIČ ROMAN	SOKOL Bratislava	1998
04	ŠÍPOŠOVÁ KATARÍNA	Slávia STU Bratislava	1998
05	MOKOŠ MARTIN	Slávia STU Bratislava	1999
06	HORÁČEK ANDREJ	1. JC Pezinok	1999
07	FILO NORBERT	Slávia STU Bratislava	1999
08	BENKO JOZEF	Slávia STU Bratislava	1999
09	TURAC DENIS	Slávia STU Bratislava	2000
10	MLYNARČÍK MATEJ	Slávia STU Bratislava	2000
11	NAŇO ADAM	Slávia STU Bratislava	2000
12	GALLARDE CARLOS	Slávia STU Bratislava	2001
13	GERŠIOVÁ NINA	Slávia STU Bratislava	2001
14	TÖRÖK PATRIK	Slávia STU Bratislava	2001
15	MURČO RICHARD	Slávia STU Bratislava	2001

Červeným označení pretekári čakajú na dotestovanie pretekárov z Trnavy, Kolárova a Patrónky Bratislava. Termín je stanovený do 17. 3. 2014. Ak sa mi dovedy nevrátia testovacie tabuľky zostáva v platnosti káder CTM označený ako predbežný.

Ešte neotestovaní náhradníci CTM – západ 2014			
	Meno a Priezvisko	Oddiel	Rok narodenia
01	SZLADICSEK ALEXEJ	AŠK Slávia Trnava	1998
02	KOPECKÝ MÁRIO	AŠK Slávia Trnava	1997
03	MAJER MARTIN	AŠK Slávia Trnava	1997
04	MURÁNY ATTILA	ŠK Kolárovo	1998
05	DÉCSI DORA	ŠK Kolárovo	1997
06	KUŽEL OTO	Patrónka Bratislava	1999